

TEKNOLOGI DAN KEJURUAN, VOL. 35, NO. 1, FEBRUARI 2012:93–102

## KUALITAS SARAPAN MENU SEPINGGAN, DAYA TERIMA, TINGKAT KESUKAAN, DAN STATUS GIZI SISWA SEKOLAH DASAR

Tiurma Sinaga  
Clara M. Koesharto  
Ahmad Sulaeman  
Budi Setiawan

**Abstrak:** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kualitas sarapan menu sepinggan, tingkat kesukaan, daya terima, dan status gizi siswa sekolah dasar. Penelitian ini merupakan jenis penelitian pra eksperimental dengan desain *one-group* pretest-posttest. Jumlah contoh 62 orang siswa berusia 11 tahun. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sarapan menu sepinggan telah memenuhi syarat kecuali sumber Fe, tingkat kesukaan siswa dalam kategori tinggi, dan daya terima siswa dalam kategori dimakan semua dan dimakan  $\frac{3}{4}$  bagian. Perbedaan status gizi siswa sebelum dan sesudah pemberian menu sepinggan berbeda nyata ( $p < 0.05$ ).

**Kata-kata kunci:** sarapan, kesukaan, daya terima, gizi

**Abstract:** The quality of one-dish meal breakfast, degree of food acceptance, level of food preference and nutritional status of students in elementary school. The aim of this study was to determine the quality of one-dish meal breakfast, level of food preferences, degree of food acceptance, and nutritional status of students in elementary school. The study used pre-experimental one-group pretest-posttest design. The subjects of this study were 11 years old students and the total was 62. The results of the study showed that one-dish meal breakfast has fulfilled the requirement except for Fe source, level of food preference of high, and degree of food acceptance of all and  $\frac{3}{4}$  part eaten of one dish meals. Nutritional status of the subjects at the beginning and at the end of the study showed significant differences ( $P$ -value  $< 0.05$ ).

**Keywords:** breakfast, preference, acceptance, nutrition

Pembangunan Sumber Daya Manusia (SDM) merupakan kunci utama dari keberhasilan pembangunan nasional jangka panjang. Pembangunan Sumber

Daya Manusia diarahkan untuk membangun manusia berkualitas baik dari aspek fisik maupun rohani secara seimbang. Kualitas SDM Indonesia relatif

---

Tiurma Sinaga adalah Mahasiswa S3 Program Studi Gizi Manusia; Clara M. Koesharto adalah Ketua Komisi Pembimbing; Ahmad Sulaeman dan Budi Setiawan adalah Anggota Komisi Pembimbing.

rendah dibandingkan dengan negara-negara di Asia Tenggara lainnya. Rangkings Indeks Pembangunan Manusia (IPM) Indonesia pada tahun 2011 berada pada posisi ke-124 di bawah ranking Singapura, Brunei Darussalam, Malaysia, Thailand, dan Filipina (UNDP 2011).

Usia anak sekolah merupakan investasi bangsa karena mereka adalah generasi penerus yang akan menentukan kualitas bangsa dimasa yang akan datang. Upaya peningkatan kualitas sumberdaya manusia harus dilakukan sejak dini, sistematis, dan berkesinambungan. Proses tumbuh kembang anak usia sekolah yang optimal diantaranya ditentukan oleh pemberian makanan yang tepat secara kualitas dan kuantitas.

Permasalahan yang dihadapi dalam SDM di bidang pendidikan adalah angka putus sekolah yang masih dialami oleh 3.0% siswa. Meskipun belum ada penelitian khusus, diduga penyebab putus sekolah adalah rendahnya keadaan kesehatan dan gizi anak-anak serta kemiskinan orang tua mereka, sehingga tenaga mereka lebih diperlukan untuk membantu mencari nafkah (KEMENDAGRI, 2010).

Kekurangan gizi pada siswa di sekolah akan mengakibatkan anak menjadi lemah, cepat lelah, dan sakit-sakitan, sehingga anak menjadi sering absen serta mengalami kesulitan untuk mengikuti dan memahami pelajaran dengan baik. Banyak siswa yang terpaksa mengulang di kelas yang sama atau bahkan meninggalkan sekolah (*drop-out*) sebagai dampak kurang gizi. Hal ini merupakan hambatan yang serius untuk mencerdaskan kehidupan bangsa melalui pendidikan.

Di Indonesia masih banyak penduduk yang tidak sarapan, bahkan sebagian besar dari mereka yang sarapan, mutu sarapannya masih rendah. Analisis data Riskesdas 2010 yang dilakukan terhadap konsumsi pangan pada 35.000 anak usia sekolah dasar, menunjukkan bahwa 26.1% anak hanya sarapan dengan minuman

(air, teh, dan susu). Dan sebesar 44.6% anak yang sarapan hanya memperoleh asupan energi kurang dari 15% AKG (Hardinsyah, dkk., 2012). Penelitian Saptawati (2009), menyebutkan bahwa 85.0% dari 400 anak SD di Jakarta Utara mengaku sudah sarapan sebelum berangkat ke sekolah, tetapi sebanyak 62.0% responden anak sekolah tersebut menyatakan kualitas makan paginya tidak lengkap (Dwinanda, 2011).

Di wilayah Kota Bogor disebutkan bahwa prevalensi kurus pada laki-laki sebesar 9.5% dan pada anak perempuan sebanyak 5.3% (Riskesdas, 2007). Kondisi ini memberikan gambaran bahwa status gizi anak sekolah masih menjadi masalah.

Banyak intervensi yang telah dilakukan pada beberapa tahun terakhir ini yang bertujuan meningkatkan kemampuan siswa, terutama bagi mereka yang kurang gizi. Di antara intervensi tersebut, program pemberian makan pagi (sarapan) di sekolah sering dianggap sebagai intervensi yang efektif untuk meningkatkan efisiensi pendidikan di sekolah-sekolah miskin di negara berkembang (Cueto, 2008).

Selama ini, program Pemberian Makanan Tambahan Anak Sekolah (PMT-AS) di Indonesia mengandalkan jenis makanan jajanan setempat. Keluhan di lapangan menunjukkan adanya rasa bosan dan ukuran porsi yang tidak dihabiskan anak sehingga jumlah zat gizi tidak sebanyak yang diharapkan (Soetrisno 2005).

Program PMT-AS juga dapat memberikan dampak positif terhadap pemeliharaan status gizi, tingkat kehadiran, dan kemampuan siswa dalam mengikuti pelajaran di sekolah (Riyadi, 2006). PMT-AS hanya menyediakan makanan berupa kudapan, sedangkan penyelenggaraan sarapan di sekolah menyediakan makanan lengkap berupa menu sepiringan (*one dish meal*), sehingga manfaatnya diharap-

kan akan lebih baik. Makanan lengkap ini dapat memenuhi 20.0% dari kecukupan anak sekolah dalam sehari, sedangkan PMT-AS hanya memenuhi 15.0%.

Hasil penelitian pendahuluan terhadap 64 siswa kelas 5 dan 6 di SDN Kebon Kopi 2 Bogor, didapatkan hasil bahwa sebagian besar (73.4%) orang tua siswa termasuk dalam kategori miskin (BPS 2010) dan sebesar 38.7% siswa mempunyai status gizi kurang berdasarkan indikator BB/U.

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kualitas sarapan menu sepinggan, tingkat kesukaan, daya terima, dan status gizi siswa di SDN Kebon Kopi 2 Bogor.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian pra eksperimental dengan desain *one-group pretest-posttest* (Notoatmodjo, 2010). Penelitian dilaksanakan di SDN Kebon Kopi 2 Kodya Bogor. Penelitian dilaksanakan pada bulan April sampai Mei 2011 dan telah mendapatkan persetujuan *Ethical Clearance* Nomor: KE.01.05/EC/301/2011 dari Balitbangkes Departemen Kesehatan, Jakarta.

Populasi penelitian adalah siswa SDN Kebon Kopi 2 Kota Bogor. Cara pengambilan contoh dengan *Purposive Sampling* yaitu siswa kelas 5 dan kelas 6. Kriteria inklusi yang digunakan yaitu siswa bersedia berpartisipasi dalam penelitian dengan menandatangani *informed consent*, siswa dapat memahami dan mengisi kuesioner dengan baik. Siswa kelas 5 dan kelas 6 jumlahnya memenuhi syarat untuk sebuah penyelenggaraan makanan institusi anak sekolah yaitu > 50 porsi untuk satu kali pelaksanaan (Mukri *et al.*, 1991). Oleh karena itu, jumlah contoh dalam penelitian ini sebanyak 62 siswa yang terdiri dari 33 siswa kelas 5 dan 29 siswa kelas 6.

Siswa kelas 5 dan kelas 6 SDN Kebon Kopi 2 Bogor diberi menu sepinggan sebagai sarapan. Pendekatan kepada guru dan orang tua murid dilakukan agar sebelum berangkat ke sekolah murid disarankan tidak sarapan di rumah. Sarapan disediakan di kelas masing-masing. Menu yang disajikan adalah menu yang disukai oleh siswa. Menu yang disukai diketahui dari hasil angket tentang makanan kesukaan siswa. Menu yang disajikan adalah menu sepinggan karena mudah pada saat pemasakan, penyajian, dan pencucian peralatan.

Bahan pangan dipersiapkan dan diolah di sebuah dapur, di luar gedung sekolah. Dapur masyarakat yang memenuhi syarat kesehatan dipergunakan untuk mempersiapkan dan memasak menu sepinggan yang direncanakan. Tenaga pemasak dipilih berdasarkan pertimbangan dari kepala sekolah dan guru yang lebih mengenal masyarakat di sekitar sekolah. Setelah makanan matang, lalu diporsikan, dibawa ke ruang kelas, dan langsung dibagikan dengan cara siswa mengambil *box* makanannya sendiri. Makan bersama di kelas dimulai pukul 07.00 dengan pengawasan guru kelas. Guru kelas menginstruksikan mencuci tangan terlebih dahulu di tempat yang disediakan, kemudian masuk kembali ke kelas untuk berdoa bersama. Pada waktu makan, guru kelas memberitahukan agar menghabiskan makanannya karena sangat bermanfaat bagi tubuh siswa selama berada di sekolah (makanan berfungsi sebagai media pendidikan gizi). Setelah menghabiskan makanan, siswa mengisi kuesioner tentang tingkat kesukaan dan daya terima makanan. Setiap siswa wajib memilih salah satu pernyataan dengan cara melingkarinya dan menyerahkan kembali kepada guru kelas. Setelah selesai makan, siswa antri berbaris untuk mencuci alat makan masing-masing di tempat yang telah disediakan.

Uji coba pemberian menu sepinggan dilakukan 3 kali sebelum hari pelaksanaan pemberian sarapan. Uji coba ini diharapkan dapat membiasakan siswa agar bisa mengikuti prosedur penelitian sehingga proses berjalan seperti yang direncanakan karena siswa belum pernah mendapatkan sarapan di sekolah.

Data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi data karakteristik siswa (umur, jenis kelamin, dan berat badan), karakteristik orang tua siswa (pendidikan, pekerjaan, dan pendapatan), data tingkat kesukaan, dan data daya terima siswa terhadap sarapan menu sepinggan selama 12 hari. Data kandungan energi, protein, vitamin A dan Fe dari menu sepinggan merupakan hasil rancangan dari penelitian. Analisa data dilakukan dengan cara bertahap mulai dari data yang terkumpul di lapangan sampai data siap untuk dianalisis. Data karakteristik, mutu nilai gizi menu sepinggan, tingkat kesukaan, daya terima, dan status gizi siswa disajikan secara deskriptif. Untuk mengetahui perbedaan status gizi sebelum dan sesudah pemberian menu sepinggan dianalisa dengan menggunakan uji beda *t test*.

## HASIL

### Karakteristik Siswa

Tabel 1 menggambarkan bahwa sebagian besar (54,8%) siswa memiliki uang jajan  $\leq$  Rp 3.000. Jumlah uang jajan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa tersebut berasal dari golongan miskin. Tabel 2 menggambarkan bahwa siswa sebesar 43,5% adalah laki-laki dan

56,5% adalah perempuan, dimana keduanya yang terbanyak berada pada usia 11 tahun.

**Tabel 2. Distribusi Siswa Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin**

Umur	Laki-laki		Perempuan	
	n	%	n	%
9	0	0,0	1	1,6
10	7	11,3	9	14,5
11	12	19,4	15	24,2
12	7	11,3	8	12,9
13	1	1,6	2	3,2
Total	27	43,5	35	56,5

### Karakteristik Orang Tua Siswa

#### Pendidikan

Pendidikan seseorang akan mempengaruhi sikap dan perilaku makan dalam kehidupan sehari-hari. Pada Tabel 3, dapat dilihat bahwa sebagian besar (43,1%) pendidikan Ayah siswa adalah tamat SMA, sedangkan pendidikan Ibu siswa (36,7%) hanya tamat SD. Pada Tabel 3 juga dapat diketahui bahwa tingkat pendidikan Ayah siswa lebih tinggi dibandingkan tingkat pendidikan Ibu siswa. Tingkat pendidikan Ibu mempengaruhi derajat kesehatan keluarga. Ibu yang memiliki pendidikan tinggi akan memiliki pengetahuan gizi, kesehatan, dan pengasuhan anak yang baik. Pendidikan Ibu merupakan salah satu faktor penentu mortalitas anak, karena tingkat pendidikan Ibu berpengaruh terhadap pemahaman dalam perawatan kesehatan, higiene, dan kesadaran dalam menjaga kesehatan anak dan keluarga.

**Tabel 3. Distribusi Orang Tua Siswa Berdasarkan Tingkat Pendidikan**

Kategori Pendidikan	Ayah		Ibu	
	n	%	n	%
Tidak Sekolah	1	1,7	0	0,0
SD	16	27,6	22	36,7
SMP	13	22,4	20	33,3
SMA	25	43,1	18	30,0
Perguruan Tinggi	3	5,2	0	0,0
Total	58	100,0	60	100,0

**Tabel 1. Distribusi Siswa Berdasarkan Besar Uang Jajan**

Kategori uang jajan	n	%
$\leq$ Rp 3.000,-	34	54,8
$>$ Rp 3.000,-s/d Rp 4.000,-	18	29,0
$>$ Rp 4.000,-	10	16,1
Total	62	100,0

### Pekerjaan

Pekerjaan Ayah siswa sebagian besar (27,6%) adalah sebagai buruh pabrik, sebesar 25,9% bekerja sebagai buruh bangunan atau buruh angkut barang, bahkan ada yang tidak bekerja secara rutin sebanyak 5,2%. Pekerjaan orang tua terutama Ibu yang bekerja akan mempengaruhi kebiasaan makan dalam keluarga.

### Pendapatan

Sebagian besar (75,8%) siswa memiliki pendapatan keluarga yang termasuk dalam kategori miskin (< Rp 278.530,00) dan sisanya (24,2%) termasuk kategori tidak miskin ( $\geq$  Rp 278.530,00). Hal tersebut dikarenakan masih banyaknya jenis pekerjaan orang tua sebagai buruh serta terdapat beberapa orang tua yang belum memiliki pekerjaan tetap. Selain itu, sebagian besar Ibu siswa hanya sebagai ibu rumah tangga, sehingga besarnya pendapatan keluarga hanya diperoleh dari penghasilan pekerjaan Ayah saja.

**Tabel 4. Distribusi Orang Tua Siswa Berdasarkan Pekerjaan**

Kategori Pekerjaan	Ayah		Ibu	
	n	%	n	%
Tidak Bekerja	3	5,2	50	83,3
Buruh bangunan atau kuli	15	25,9	1	1,7
Pedagang keliling, asongan	12	20,7	6	10,0
PNS	2	3,4	0	0,0
Buruh Pabrik	16	27,6	3	5,0
Jasa (supir angkot, ojeg)	10	17,2	0	0,0
Total	58	100,0	60	100,0

### Kualitas Sarapan Menu Sepinggan

Siklus menu sepinggan yang dipergunakan adalah untuk 6 hari (Senin sd. Sabtu). Tujuan penggunaan siklus menu adalah untuk menghindari kebosanan anak didik terhadap menu yang disajikan selama 2 minggu berturut-turut. Pada Tabel 5 diketahui bahwa rerata sarapan menu

sepinggan telah memenuhi syarat untuk energi sebesar 21,3%, protein sebesar 20,0%, dan vitamin A sebesar 30,4%, tetapi untuk sumber Fe belum memenuhi syarat karena hanya berkontribusi 15,4% (laki-laki) dan 10,0% (perempuan) terhadap AKG.

### Tingkat Kesukaan Siswa terhadap Makanan di Sekolah

Tabel 6 menunjukkan tingkat kesukaan siswa terhadap sarapan menu sepinggan selama penelitian. Berdasarkan Tabel 6 dapat diketahui bahwa > 90,0% siswa menyukai menu sepinggan sebagai sarapan di sekolah.

Tabel 7 memperlihatkan kesukaan siswa terhadap menu PMT-AS. Siswa hanya menyukai 3 menu yaitu arem-arem, combro ayam, dan tahu isi ayam, sedangkan 9 menu lainnya tidak disukai.

### Daya Terima Menu Sepinggan

Berdasarkan Tabel 8 diketahui daya terima sebagian besar siswa termasuk dalam kategori dimakan habis dan dimakan  $\frac{3}{4}$  bagian. Hal ini dapat dilihat bahwa > 90% penilaian termasuk dalam kategori dimakan habis dan dimakan  $\frac{3}{4}$  bagian.

Tabel 9 memperlihatkan daya terima siswa terhadap menu PMT-AS. Pada SDN 1 Malangsari Kecamatan Cipanas, Kabupaten Lebak, Provinsi Banten ditemukan bahwa menu putri noong sebagian besar (32,5%) hanya dimakan  $\frac{1}{2}$  porsi saja, sedangkan pada menu sepinggan hal ini tidak dijumpai.

### Status Gizi

Berdasarkan Tabel 10, status gizi siswa sesudah pemberian sarapan menu sepinggan (80,6%) lebih baik dibandingkan dengan sebelum pemberian sarapan (61,3%). Begitu pula dengan hasil persentase siswa sesudah pemberian sarapan menu sepinggan (19,4%) yang berstatus gizi kurang, lebih rendah dibandingkan sebelum pemberian sarapan (38,7%)

**Tabel 5. Kandungan Energi, Protein, Vitamin A dan Fe Menu Sepinggan serta Kontribusinya (%) terhadap AKG Siswa Kelas 5 dan 6 SD**

Menu Sarapan Sepinggan	Energi		Protein		Vit. A		Fe		
	Kal	% AKG	gr	% AKG	RE	% AKG	mg	%AKG	
								Laki-laki	Perem- puan
Mie goreng	419	20,8	9,6	19,2	280,3	46,7	3,4	26,2	17,0
Nasi uduk kuning	453	22,1	8,7	17,4	69,5	11,6	1,3	10,0	6,5
Lontong sayur	404	19,7	7,9	15,8	228,7	38,1	1,2	9,2	6,0
Bubur ayam	430	21,0	9,4	18,8	200,1	33,3	1,0	7,7	5,0
Gado-gado lontong	475	23,2	16, 0	32,0	233,0	38,3	3,8	29,2	19,0
Nasi goreng	432	21,1	8,4	16,8	80,8	13,6	1,3	10,0	6,5
Rerata	436	21,3	10	20,0	136,6	30,35	1,97	15,4	10,0

**Tabel 6. Tingkat Kesukaan Siswa terhadap Sarapan Menu Sepinggan**

Hari ke-	Jenis Kudapan	Tingkat Kesukaan				
		Sangat Suka	Suka	Biasa	Tidak Suka	Sangat Tidak Suka
1	Mie goreng	72,1	27,9	0,0	0,0	0,0
2	Nasi uduk kuning	75,4	23,0	1,6	0,0	0,0
3	Lontong sayur	69,5	30,5	0,0	0,0	0,0
4	Bubur ayam	75,9	20,7	3,4	0,0	0,0
5	Nasi gado-gado	70,0	26,7	3,3	0,0	0,0
6	Nasi goreng	69,5	25,4	5,1	0,0	0,0
7	Mie goreng	72,4	25,9	1,7	0,0	0,0
8	Nasi uduk kuning	73,3	25,0	1,7	0,0	0,0
9	Lontong sayur	71,2	23,7	5,1	0,0	0,0
10	Bubur ayam	71,9	28,1	0,0	0,0	0,0
11	Nasi gado-gado	64,5	24,5	11,3	0,0	0,0
12	Nasi goreng	74,2	22,6	3,2	0,0	0,0

**Tabel 7. Tingkat Kesukaan Siswa terhadap Menu PMT-AS di SDN 1 Malangsari Cipanas, Lebak Banten**

Hari ke-	Jenis Kudapan	Tingkat Kesukaan				
		Sangat Suka	Suka	Biasa	Tidak Suka	Sangat Tidak Suka
1	Arem-arem	84,2	15,8	0,0	0,0	0,0
2	Nagasari ayam	55,3	34,2	7,9	2,6	0,0
3	Combro ayam	52,6	39,5	7,9	0,0	0,0
4	Kumbu kacang hijau	44,7	31,6	23,7	0,0	0,0
5	Perkedel singkong	47,4	39,5	13,2	0,0	0,0
6	Bakwan sayur	60,5	26,3	13,2	0,0	0,0
7	Lontong singkong	32,4	31,1	27,0	9,5	0,0
8	Donat sagu	62,7	21,7	13,3	2,4	0,0
9	Bakwan jagung manis	70,9	19,0	8,9	0,0	1,3
10	Tahu isi ayam	84,0	13,3	2,7	0,0	0,0
11	Putri noong	14,8	23,5	48,1	9,9	3,7
12	Cucur wijen	49,2	31,6	17,7	1,3	0,0

**Tabel 8. Daya Terima Siswa terhadap Sarapan Menu Sepingga**

Hari ke-	Jenis Kudapan	Persentase Daya Terima					
		Dimakan habis	Dimakan $\frac{3}{4}$ bagian	Dimakan $\frac{1}{2}$ bagian	Dimakan $\frac{1}{4}$ bagian	Hanya Dicipi	Tidak dimakan
1	Mie goreng	88.5	9.8	1.6	0.0	0.0	0.0
2	Nasi uduk kuning	95.1	4.9	0.0	0.0	0.0	0.0
3	Lontong sayur	93.2	6.8	0.0	0.0	0.0	0.0
4	Bubur ayam	91.4	6.9	0.0	0.0	0.0	1.7
5	Nasi gado-gado	76.7	16.7	6.7	0.0	0.0	0.0
6	Nasi goreng	72.9	11.9	6.8	1.7	5.1	1.7
7	Mie goreng	89.7	6.9	3.4	0.0	0.0	0.0
8	Nasi uduk kuning	78.3	8.3	5.0	5.0	1.7	1.7
9	Lontong sayur	81.4	10.2	1.7	3.4	3.4	0.0
10	Bubur ayam	89.5	7.0	3.5	0.0	0.0	0.0
11	Nasi gado-gado	90.3	6.5	3.2	0.0	0.0	0.0
12	Nasi goreng	37.1	56.5	4.8	0.0	0.0	1.6

**Tabel 9. Daya Terima Siswa terhadap Menu PMT-AS di SDN 1 Malangsari Cipanas, Lebak Banten**

Hari ke-	Jenis Kudapan	Persentase Daya Terima					
		Dimakan habis	Dimakan $\frac{3}{4}$ bagian	Dimakan $\frac{1}{2}$ bagian	Dimakan $\frac{1}{4}$ bagian	Hanya Dicipi	Tidak dimakan
1	Arem-arem	97.4	0.0	2.6	0.0	0.0	0.0
2	Nagasari ayam	89.5	5.3	2.6	2.6	0.0	0.0
3	Combrow ayam	94.7	5.3	0.0	0.0	0.0	0.0
4	Kumbu kc hijau	81.6	10.5	7.9	0.0	0.0	0.0
5	Perkedel singkong	86.8	7.9	5.3	0.0	0.0	0.0
6	Bakwan sayur	79.0	10.5	7.9	2.6	0.0	0.0
7	Lontong singkong	51.4	20.3	20.3	4.1	4.1	0.0
8	Donat sagu	79.5	9.6	9.6	1.2	0.0	0.0
9	Bakwan jagung manis	89.9	6.3	2.5	0.0	0.0	1.3
10	Tahu isi ayam	97.3	2.7	0.0	0.0	0.0	0.0
11	Putri noong	30.0	17.5	32.5	11.3	6.3	2.5
12	Cucur wijen	78.5	10.1	8.9	2.5	0.0	0.0

**Tabel 10. Sebaran Status Gizi Berdasarkan BB/U Siswa Sebelum dan Sesudah Pemberian Sarapan Menu Sepingga**

Status Gizi	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Gizi lebih	0	0,0	0	0,0
Normal	38	61,3	50	80,6
Gizi kurang	24	38,7	12	19,4
Total	62	100,0	62	100,0

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Siswa

Anak usia 6 sampai 12 tahun termasuk dalam fase akhir masa anak-anak (*late childhood*) sampai tiba saatnya anak menjadi matang secara seksual yaitu pada usia 13 tahun bagi anak perempuan dan 14 tahun bagi anak laki-laki. Golongan usia anak sekolah adalah ketika anak belum mencapai dewasa tetapi sedang dalam tahap pertumbuhan (*golden-age*). Oleh karena itu, pada usia ini perlu diperhatikan konsumsi makanan yang tepat

jumlah dan kualitasnya. Menurut Suhardjo (2003), orang yang berpendidikan tinggi memilih makanan yang murah tetapi kandungan gizinya tinggi, memilih makanan dengan jenis pangan yang tersedia, dan memilih yang sesuai dengan kebiasaan makan anak sejak kecil, sehingga kebutuhan gizinya dapat terpenuhi dengan baik.

Besar uang jajan merupakan sejumlah uang yang diterima anak didik dalam sehari untuk membeli jajanan. Uang jajan anak sekolah menjadi suatu kebiasaan, baik yang berasal dari keluarga dengan pendapatan yang rendah maupun tinggi. Sebagian besar (67,7%) siswa memiliki uang jajan  $\leq$  Rp 3.000. Jumlah uang jajan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa tersebut berasal dari golongan miskin, karena besar kecilnya uang jajan dipengaruhi oleh besarnya pendapatan keluarga.

Pekerjaan atau mata pencaharian berperan penting dalam kehidupan sosial ekonomi keluarga. Anak yang tumbuh dalam keluarga miskin paling rawan terhadap kekurangan gizi diantara anggota keluarga lainnya. Pekerjaan Ayah siswa sebagian besar (27,6%) adalah sebagai buruh pabrik, sebesar 25,9% bekerja sebagai buruh bangunan atau buruh angkut barang, bahkan ada yang tidak bekerja secara rutin sebanyak 5,2%. Pekerjaan orang tua terutama Ibu yang bekerja akan mempengaruhi kebiasaan makan dalam keluarga. Hal ini disebabkan karena umumnya Ibu terlibat langsung dalam perencanaan menu dan penyediaan makanan keluarga. Ibu yang bekerja tidak lagi memiliki waktu untuk mempersiapkan makanan bagi keluarganya. Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar (83,3%) adalah ibu rumah tangga, tetapi terdapat juga Ibu yang bekerja sebagai buruh (tukang cuci). Hal inilah yang diduga sebagai penyebab kondisi ekonomi siswa sebagian besar termasuk miskin.

Pendapatan merupakan penghasilan rerata per bulan yang dihasilkan dari

pekerjaan utama atau tambahan kepala keluarga atau anggota keluarga lain yang dinilai dengan rupiah. Pendapatan pada suatu keluarga dapat dikategorikan miskin dan tidak miskin dengan menggunakan garis kemiskinan menurut Kota/Kabupaten. Batas garis kemiskinan untuk Kota Bogor pada tahun 2010 adalah sebesar Rp 278.530,00 (BPS 2010).

Sebagian besar (75,8%) siswa memiliki pendapatan keluarga yang termasuk dalam kategori miskin ( $<$  Rp 278.530,00) dan sisanya (24,2%) termasuk kategori tidak miskin ( $\geq$  Rp 278.530,00). Hal tersebut dikarenakan masih banyaknya jenis pekerjaan orang tua sebagai buruh serta terdapat beberapa orang tua yang belum memiliki pekerjaan tetap. Selain itu, sebagian besar Ibu siswa hanya sebagai ibu rumah tangga, sehingga besarnya pendapatan keluarga hanya diperoleh dari penghasilan pekerjaan Ayah saja.

### Kualitas Sarapan Menu Sepingga

Bahan pangan sumber protein hewani di dalam penyelenggaraan makanan anak sekolah dapat menghabiskan 1/2 bahkan 2/3 dari dana yang telah ditentukan, lalu diikuti protein nabati. Bahan pangan dari protein hewani, seperti daging, hati, ayam, ikan juga sebagai sumber Fe. Pada proses perencanaan menu penyelenggaraan makanan anak sekolah, pertama-tama yang harus diperhatikan adalah kecukupan gizi siswa dan juga harus mempertimbangkan dana yang tersedia (Sinaga, 2007). Dengan dana yang sesuai dengan kondisi siswa (67,7% uang jajan siswa  $\leq$  Rp 3.000,-), maka dirancanglah menu sepinggan yang seimbang dan murah yaitu rata-rata Rp 3.000/menu/porsi.

### Tingkat Kesukaan Siswa terhadap Makanan Sepingga

Sikap manusia terhadap makanan banyak dipengaruhi oleh pengalaman-pengalaman dan respon-respon yang diperlihatkan sejak masa kanak-kanak.



Pengalaman yang diperoleh ada yang menyenangkan atau tidak menyenangkan, sehingga setiap individu dapat mempunyai sikap suka atau tidak suka (*like or dislike*) terhadap makanan.

Preferensi makanan merupakan suatu tindakan/ukuran suka atau tidak suka terhadap makanan. Preferensi terhadap makanan didefinisikan sebagai derajat suka atau ketidaksukaan terhadap makanan dan akan berpengaruh terhadap konsumsi konsumen. Uji kesukaan dilakukan dengan menggunakan uji hedonik, dengan menggunakan skala: sangat suka, suka, biasa, tidak suka, dan sangat tidak suka. Pada anak-anak biasanya sering menggunakan uji hedonik wajah atau biasa disebut *Smiley Face*. *Smiley Face* ini digunakan karena anak-anak lebih mudah mengerti dengan gambar dibandingkan dengan kata-kata.

### Daya Terima Siswa terhadap Menu Sepinggan

Daya terima seseorang terhadap makanan secara umum dapat dilihat dari jumlah makanan yang dikonsumsi. Sisa makanan atau jumlah makanan yang tersisa merupakan metode yang digunakan untuk mengukur daya terima konsumen. Sisa makanan dapat digunakan dengan menimbang berat makanan yang tidak dimakan oleh individu atau kelompok. Penilaian lain juga dapat dilakukan dengan memperkirakan atau mengestimasi jumlah sisa makanan yang terlihat dengan menggunakan skala. Skala yang digunakan dibagi dalam 6 kategori, yaitu: dimakan habis, dimakan  $\frac{3}{4}$  bagian, dimakan  $\frac{1}{2}$  bagian, dimakan  $\frac{1}{4}$  bagian, hanya dicicipi dan tidak dimakan. Penilaian ini dikenal dengan cara *Comstock* (Gregoire 2007). Skala ini dapat juga disajikan dalam bentuk gambar makanan yang dihabiskan, hal ini diperuntukkan khusus untuk anak-anak agar mereka lebih mudah memahami.

Berdasarkan Tabel 9, diketahui bahwa daya terima sebagian besar siswa termasuk dalam kategori dimakan habis dan dimakan  $\frac{3}{4}$  bagian. Hal ini dapat dilihat bahwa  $> 90\%$  penilaian termasuk dalam kategori dimakan habis dan dimakan  $\frac{3}{4}$  bagian.

Jika dibandingkan dengan menu PMT-AS (Tabel 10) yang dilakukan di SDN 1 Malangsari Kecamatan Cipanas, Kabupaten Lebak, Provinsi Banten ditemukan bahwa menu putri noong sebagian besar (32,5%) hanya dimakan  $\frac{1}{2}$  porsi saja, sedangkan pada menu sepinggan hal ini tidak dijumpai.

### Status Gizi

Berat badan merupakan salah satu parameter yang memberi gambaran masa tubuh yang sangat sensitif terhadap perubahan-perubahan yang mendadak, misalnya karena terserang penyakit infeksi, maka nafsu makan atau jumlah makanan yang dikonsumsi menjadi berkurang dan mengakibatkan menurunnya berat badan. Mengingat karakteristik berat badan yang labil, maka indeks BB/U lebih menggambarkan status gizi seseorang saat ini (*current nutritional status*). CDC (2000), mengelompokkan status gizi berdasarkan indikator BB/U yaitu: status gizi kurang ( $z$  skor  $< -2$ ), normal ( $z$  skor  $\geq -2.0$  s/d  $< -2$ ), dan lebih ( $z$  skor  $\geq -2$ ).

Berdasarkan Tabel 9, status gizi siswa sesudah pemberian sarapan menu sepinggan (80,6%) lebih baik dibandingkan dengan sebelum pemberian sarapan (61,3%). Begitu pula dengan hasil persentase siswa sesudah pemberian sarapan menu sepinggan (19,4%) yang berstatus gizi kurang, lebih rendah dibandingkan sebelum pemberian sarapan (38,7%). Berdasarkan uji beda *t-test* terdapat perbedaan status gizi siswa sebelum dan sesudah pemberian sarapan menu sepinggan dengan nilai  $\alpha < 0,05$ . Hasil penelitian ini lebih baik jika dibandingkan dengan studi di Filipina, yang memberikan makanan

tambahan (300 Kal energi dan 8,4 gr protein) yang dilakukan 2 sampai 3 kali seminggu selama 1 tahun oleh CARE memperlihatkan bahwa persentase anak gizi kurang pada awal program menurun dari 35,6% menjadi 29,1% di akhir program (Muhilal, 1998).

## SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa rerata kandungan energi sarapan menu sepiringan siswa 436 Kal, 10 gram protein, 136,6 RE vitamin A, dan 1,97 mg Fe dengan biaya Rp 3.000/porsi. Tingkat kesukaan siswa terhadap menu sepiringan termasuk dalam kategori tinggi, sedangkan daya terima siswa terhadap menu sepiringan termasuk dalam kategori tinggi. Status gizi siswa meningkat sesudah pemberian sarapan menu sepiringan.

Berdasarkan hasil penelitian disarankan bahwa menu sepiringan dapat dijadikan sarapan yang digunakan sebagai pengganti menu penyediaan makanan tambahan anak sekolah (PMT-AS), seperti yang pernah dilaksanakan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

## DAFTAR RUJUKAN

- BPS. 2010. *Garis Kemiskinan Kota Bogor Tahun 2010*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Center for Disease Control (CDC) and Prevention. 2000. *CDC growth charts*. (online) [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) [1 Februari 2012]
- Cueto and Chinen. 2008. Educational impact of a school breakfast programme in rural Peru. *International Journal of Educational Development* 28:132–148.
- Depkes RI. 2008. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Gregoire MB and Spears MC. 2007. *Foodservice Organizations: A Managerial and Systems Approach 6th ed*. New Jersey: Pearson Education.
- Hardinsyah, dkk. 2012. *Breakfast in Indonesia* pada Symposium Healthy Breakfast [makalah]. 16 Juni 2012. Jakarta.
- Kemendagri RI. 2010. *Pedoman Umum Penyediaan Makanan Tambahan Anak Sekolah (PMT-AS) melalui Pemberdayaan Masyarakat*. Jakarta: Kemendagri.
- Muhilal H. 1998. Program Makanan Tambahan Anak Sekolah di Negara Lain dan di Indonesia. *Gizi Indonesia* 23: 1–9.
- Mukrie, NA, Ginting AB, Ngadiarti I, Hendrorini A, Budiarti N dan Tugiman. 1991. *Manajemen Pelayanan Gizi Institusi Dasar*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Dwinanda R. 2011. Mengejar Kecukupan Nutrisi Anak Sekolah. *Republika*. [http://republika.co.id:8080/koran/0/128222/Mengejar\\_Kecukupan\\_Nutrisi\\_Anak\\_Sekolah](http://republika.co.id:8080/koran/0/128222/Mengejar_Kecukupan_Nutrisi_Anak_Sekolah) [8 Maret 2012]
- Riyadi. 19 September 2006. *PMT-AS dan Peningkatan Kualitas SDM dalam Perspektif IPM pada Rapat Koordinasi Teknis Program PMT-AS* [makalah]. Jakarta.
- Sinaga, Tiurma. 2007. Bahan Pelatihan “Gizi Untuk Anak Sekolah”. Jakarta: Yayasan Kuliner.
- Soetrisno, Almasyhuri, Karyadi. 2005. Pengaruh makanan tambahan glikemik tinggi terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. *Penelitian Gizi Makan* 28 (2): 83–91.
- Suhardjo. 2003. *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- UNDP. 2011. Human Development Index 2010. (online) <http://hdrstats.undp.org/en/countries/profiles/IDN.html>. [1 Februari 2012].